

Kérdőíves módszerek a klinikai és egészségpszichológiai kutatásban és gyakorlatban I.

Szerkesztette

HORVÁTH ZSOLT, URBÁN RÓBERT, KÖKÖNYEI GYÖNGYI,
DEMETROVICS ZSOLT

© Szerkesztők: Horváth Zsolt, Urbán Róbert, Kökönyei Gyöngyi, Demetrovics Zsolt, 2021

© Szerzők, 2021

© Medicina Könyvkiadó Zrt., 2021

A könyv megjelenését a Magyar Tudományos Akadémia támogatta.

E könyv szövege, ábraanyaga és mindenféle tartozéka szerzői jogi oltalom és a kizárólagos kiadói felhasználási jog védelme alatt áll. Csak a szerzői jog tulajdonosának és a könyv kiadójának előzetes írásbeli engedélye alapján jogszerű a mű egészének vagy bármely részének felhasználása, illetve többszörözése akár mechanikai, akár fotó-, akár elektronikus úton. Ezen engedélyek hiányában mind a másolatkészítés, mind a sugárzás vagy a vezeték útján a nyilvánossághoz való közvetítés, mind a digitalizált formában való tárolás, mind a számítógépes hálózaton átvitt mű anyagi formában való megjelenítése jogszerűtlen.

ISBN 978-963-226-789-0

A kiadásért felel a Medicina Könyvkiadó Zrt. igazgatója

Felelős szerkesztő: Bakos András

A borítót tervezte: Bede Tamásné

Műszaki szerkesztő: Dóczy Imre

Terjedelem: 73,2 (A/5) ív

Azonosító szám: 4105

Tartalomjegyzék

Bevezető (Horváth Zsolt, Urbán Róbert, Kökönyi Gyöngyi, Demetrovics Zsolt) / IX

I. Személyiségpszichológiai mérőeszközök

I.1. Személyiségvonások / 3

I.1.1. Externalizáló jellemzők / 3

- **Barratt Impulzivitás Skála** (Kapitány-Fövény Máté) / 3
- **Impulzív Viselkedés Skála – rövid változat** (Zsila Ágnes és Orosz Gábor) / 8
- **Szenzoros Élménykeresés Skála V.** (Andó Bálint) / 13
- **Buss-Perry Agresszió Kérdőív** (Horváth Zsolt) / 20
- **Reaktív-Proaktív Agresszió Kérdőív** (Szabó Edina és Kökönyi Gyöngyi) / 25
- **Ridegség és Érzéketlenség Kérdőív** (Szabó Edina és Kökönyi Gyöngyi) / 29

I.1.2. Kognitív személyiségjellemzők / 34

- **Rosenberg Önértékelés Skála** / 34
(Horváth Zsolt, Urbán Róbert, Kökönyi Gyöngyi és Demetrovics Zsolt)
- **Feltételes Önbecsülés Skála** (Sági Andrea) / 38
- **Majdnem Tökéletes Skála – rövid változat** (Reinhardt Melinda) / 43
- **Young-féle Séma Kérdőív** (Vizin Gabriella) / 47
- **Interperszonális Reaktivitás Index** (Kő Natasa) / 50

I.1.3. Öndeterminációs elméleten alapuló jellemzők / 56

- **Alapvető Pszichológiai Szükségletek Kielégítettsége és Frusztrációja Skála** / 56
(Tóth-Király István, Bóthe Beáta, Orosz Gábor és Rigó Adrien)
- **Aspirációs Index** (Martos Tamás, Fényszárosi Éva és Filep Orsolya) / 61

I.1.4. További személyiségjellemzők / 67

- **Reggeliség-Estiség Kérdőív** (Rigó Adrien) / 67
- **Tellegen-féle Abszorpció Skála** (Király Anna és Simor Péter) / 74
- **Zimbardo Időperspektíva Kérdőív** (Dombi Edina) / 78

I.2. Érzelmek és érzelemszabályozás / 84

I.2.1. Érzelmek, érzelmi élmények / 84

- **Pozitív és Negatív Affektivitás Skála** (Reichardt Richárd és Simor Péter) / 84
- **Szégyen Élmény Skála** (Vizin Gabriella) / 89
- **Megalázásra Való Érzékenység Skála** (Vizin Gabriella) / 94

I.2.2. Érzelemszabályozás / 99

- **Érzelemszabályozási Nehézségek Kérdőív** (Kökönyi Gyöngyi) / 99
- **Kognitív Érzelem Reguláció Kérdőív** (Miklósi Mónika) / 104
- **Elkerülés és Kognitív Összeolvadás Kérdőív** (Szemenyei Eszter és Kökönyi Gyöngyi) / 107

I.2.3. Perszeveratív kogníciók / 111

- **Haragrumináció Skála** (Szabó Edina és Kökönyi Gyöngyi) / 111
- **Nem Produktív Gondolatok Kérdőív Gyerekeknek** / 115
(Kocsel Natália és Kökönyi Gyöngyi)
- **Önkritikus Rumináció Skála** (Smahajcsik-Szabó Tamás és Kökönyi Gyöngyi) / 119
- **Ruminatív Gondolkodási Stílus Kérdőív** (Kocsel Natália és Kökönyi Gyöngyi) / 123
- **Ruminatív Válaszstílus Kérdőív** (Eszlári Nóra és Kökönyi Gyöngyi) / 127
- **Penn State Aggódás Kérdőív** (Pajkossy Péter) / 133

I.2.4. *Ézelmi intelligencia* / 137

- **Bar-On Ézelmi Intelligencia Kérdőív – Rövidített, serdülő verzió** / 137
(Kun Bernadette, Urbán Róbert és Demetrovics Zsolt)
- **Ézelmek Mérése Skála** (Kun Bernadette, Urbán Róbert és Demetrovics Zsolt) / 141
- **Wong és Law Ézelmi Intelligencia Skála** / 145
(Kun Bernadette, Szabó Attila, Urbán Róbert és Demetrovics Zsolt)
- **Ézelemmegértés Szituációs Teszt** (Nagy Henriett) / 149
- **Ézelemszabályozás Szituációs Teszt** (Nagy Henriett) / 158
- **Az Ézelmi Tudatosság Szintje Skála, rövidített verzió** / 168
(Kun Bernadette, Kő Natasa, Rózsa Sándor és Demetrovics Zsolt)

I.3. **Pozitív pszichológiai mérőeszközök** / 173I.3.1. *A jóllét különböző aspektusai* / 173

- **Az Élettel Való Elégedettség Skála** (Martos Tamás és Désfalvi Judit) / 173
- **Mentális Egészség Kontinuum Skála – rövid változat** (Reinhardt Melinda) / 177
- **Szubjektív Boldogság Skála** (Ábel Krisztina és Szabó Attila) / 183
- **WHO Jóllét Kérdőív rövidített változata** (Martos Tamás és Csordás Georgina) / 186

I.3.2. *Pozitív erőforrások* / 190

- **Az Élet Értelme Kérdőív** (Csuka Sára Imola és Konkoly Thege Barna) / 190
- **Remény Skála** (Martos Tamás és Szabó Evelin) / 195
- **Reziliencia és Fiatalok Fejlődési Modul: Külső Források** (Örkényi Ágota) / 199

I.3.3. *Pozitív tapasztalások, élmények* / 205

- **Flow Állapot Kérdőív** (Magyaródi Tímea) / 205
- **Flow Szinkronizáció Kérdőív** (Magyaródi Tímea) / 209
- **Mentális Figyelem és Tudatosság Kérdőív** (Báthori Noémi és Simor Péter) / 214
- **Önegyüttérés Skála** (Sági Andrea és Tóth-Király István) / 218
- **Szenvedély Skála** (Tóth-Király István, Bőthe Beáta, Rigó Adrien és Orosz Gábor) / 225

II. **Klinikai és egészségpszichológiai mérőeszközök**II.1. **Stressz, megküzdés, kiégés** / 233

- **Észlelt Stressz Kérdőív** (Martos Tamás, Filep Orsolya és Fényszárosi Éva) / 233
- **Serdülő Életesemény Kérdőív** (Reinhardt Melinda) / 238
- **Maslach Kiégés Kérdőívek** (Ádám Szilvia és Mészáros Veronika) / 245
- **Mini Oldenburg Kiégés Kérdőív** (Mészáros Veronika és Ádám Szilvia) / 249
- **Páros Megküzdés Kérdőív** (Martos Tamás, Tóth-Vajna Rita és Sallay Viola) / 253
- **Poszttraumás Növekedés Skála és Gyermek Poszttraumás Növekedés Skála** / 259
(Reinhardt Melinda)

II.2. **Test, testkép, táplálkozás** / 267II.2.1. *Test és testkép* / 267

- **Elhízással Kapcsolatos Hiedelmek Skála** (Szabó Pál) / 267
- **Izomzattal Való Elégedettség Skála** (Babusa Bernadett) / 272
- **Megjelenéssel Kapcsolatos Szociokulturális Attitűdök Skála** (Szabó Pál) / 276
- **Testi Attitűdök Tesztje** (Koronczai Beatrix) / 282
- **Vonzóságról Alkotott Hiedelmek Skála átdolgozott változata** (Szabó Kornélia) / 286

II.2.2. *Táplálkozás* / 290

- **Egészséges Táplálkozási Motiváció Skála** (Román Nóra) / 290
- **Háromfaktoros Evési Kérdőív** (Szabó Pál) / 294
- **Intuitív Evés Skála 2.** (Román Nóra) / 301
- **Jelentudatos Táplálkozás Kérdőív** (Román Nóra) / 305
- **SCOFF Kérdőív** (Horváth Zsolt) / 310

II.3. Testi tünetek, testi figyelem, fájdalom- és betegségkogníció / 315*II.3.1. Testi tünetek, testi figyelem / 315*

- **Szubjektív Testi Tünet Skála** (Köteles Ferenc) / 315
- **Testi Tünetek Listája** (Kocsel Natália és Kökönyi Gyöngyi) / 319
- **Szomatoszenzoros Amplifikáció Skála** (Köteles Ferenc) / 322
- **Testi Abszorpció Skála** (Köteles Ferenc) / 326
- **Testi Tudatosság Kérdőív** (Köteles Ferenc) / 329
- **Testi Válaszkészség Kérdőív** (Tihanyi Benedek és Csala Barbara) / 333

II.3.2. Fájdalomkogníció / 338

- **Fájdalomkatasztrofizálás Kérdőív** (Galambos Attila és Kökönyi Gyöngyi) / 338
- **Félelem a Fájdalomtól Kérdőív – 9** (Galambos Attila és Kökönyi Gyöngyi) / 342

II.3.3. Betegség- és egészségkogníció / 346

- **Betegségkogníció Kérdőív módosított változata** (Reinhardt Melinda) / 346
- **Modernkori Egészségfeltés Skála** (Köteles Ferenc) / 354
- **Multidimenzionális Egészségkontroll Kérdőív C formája** / 358
(Rafael Beatrix, Mátyai Adrienn és Magyar Kornélia)

II.4. Szexuálpсихológia és párkapcsolat / 363

- **Hiperszexuális Viselkedés Leltár** / 363
(Bóthe Beáta, Tóth-Király István, Rory C. Reid, Orosz Gábor és Demetrovics Zsolt)
- **A Pornográfiahasználat Motivációi Skála** / 368
(Bóthe Beáta, Tóth-Király István, Demetrovics Zsolt és Orosz Gábor)
- **Problémás Pornográfiahasználat Skála** / 372
(Bóthe Beáta, Tóth-Király István, Demetrovics Zsolt és Orosz Gábor)
- **Vélekedések a Szexuális Életről Skála** / 377
(Bóthe Beáta, Tóth-Király István, Demetrovics Zsolt és Orosz Gábor)
- **Kapcsolati Elégedettség Skála** (Martos Tamás, Lakatos Csilla és Sallay Viola) / 380

II.5. Klinikai pszichológiai tünetlisták, szűrőkérdőívek / 384*II.5.1. Viselkedési problémák / 384*

- **Conners Felnőtt ADHD Diagnosztikai Interjú** (Kapitány-Fövény Máté) / 384
- **Felnőtt ADHD Önértékelő Skála** (Kapitány-Fövény Máté) / 389
- **Kezelésközpontú Önsértés Kérdőív** (Reinhardt Melinda) / 395
- **Képességek és Nehézségek Kérdőív** (Gervai Judit és Turi Eszter) / 411

II.5.2. Negatív affektivitás, öngyilkosság / 415

- **Depresszió Szorongás Stressz Kérdőív** (Horváth Zsolt) / 415
- **Epidemiológiai Kutatási Központ – Depresszióskála** (Horváth Zsolt) / 422
- **Kórházi Szorongás és Depresszió Skála** (Kótyuk Eszter) / 428
- **Rövid Szuicid Kérdőív** (Bérdi Márk) / 432

II.5.3. Alvás / 437

- **Groningen Alvásminőség Skála** (Báthori Noémi és Simor Péter) / 437

III. Addiktológiai mérőeszközök**III.1. Pszichoaktív szerek használatával kapcsolatos skálák / 443**

- **Koffeinfogyasztási Motivációk Kérdőív** / 443
(Ágoston Csilla, Urbán Róbert és Demetrovics Zsolt)
- **Koffeinhasználati Zavar Kérdőív** / 448
(Ágoston Csilla, Urbán Róbert és Demetrovics Zsolt)
- **Fagerström Nikotinfüggőségi Teszt** (Pénzes Melinda) / 452
- **Az Alkoholfogyasztás Következményeivel Kapcsolatos Elvárások Kérdőíve** / 457
(Horváth Zsolt)

- **Az Alkoholfogyasztás Motivációi Kérdőív** (Horváth Zsolt) / 463
- **Az Alkoholhasználat Zavarainak Szűrőtesztje** / 468
(Horváth Zsolt, Urbán Róbert, Kökönyi Gyöngyi és Demetrovics Zsolt)
- **Rutgers Alkohol Probléma Index** (Horváth Zsolt) / 473
- **Kannabisz Használat Szűrőkérdőív** / 479
(Horváth Zsolt, Eisinger Andrea és Demetrovics Zsolt)

III.2. Viselkedési függőségek / 484

III.2.1. Munka / 484

- **Bergen Munkafüggőség Skála** / 484
(Kun Bernadette, Orosz Gábor, Dombi Edina és Demetrovics Zsolt)
- **A Munkafüggőség Rizikója Teszt** / 488
(Kun Bernadette, Urbán Róbert, Maráz Anikó és Demetrovics Zsolt)
- **Többdimenziós Munkamotiváció Skála** / 492
(Kun Bernadette, Martos Tamás, Böthe Beáta és Tóth-Király István)

III.2.2. Testedzés / 497

- **Testedzésfüggőség Skála és Testedzés Addikció Kérdőív** (Mónok Kata) / 497

III.2.3. Szerencsejáték / 508

- **South Oaks Szerencsejáték Kérdőív** (Kapitány-Fövény Máté) / 508
- **A Szerencsejáték Súlyossága Kérdőív** (Kapitány-Fövény Máté) / 515

III.2.4. Közösségimédia-használat, sorozatnézés / 519

- **Bergen Közösségimédia-függőségi Kérdőív** (Koronczai Beatrix) / 519
- **Többdimenziós Facebook Intenzitás Skála** / 523
(Tóth-Király István, Böthe Beáta és Orosz Gábor)
- **Problémás Tinder-használat Skála** / 527
(Tóth-Király István, Böthe Beáta és Orosz Gábor)
- **Sorozatnézési Elköteleződés Skála** / 530
(Tóth-Király István, Böthe Beáta és Orosz Gábor)

III.2.5. Internet- és videójáték-használat / 534

- **Problémás Internethasználat Kérdőív** (Koronczai Beatrix) / 534
- **Tíz tételes Internetesjáték-használati Zavar Teszt** (Király Orsolya) / 539
- **Problémás Online-játék Kérdőív** (Király Orsolya) / 543
- **Online-játék-motivációs Kérdőív** (Király Orsolya) / 547

III.2.6. Okostelefon-használat / 551

- **Okostelefonhasználat-megvonási Tünetskála** (Csibi Sándor) / 551
 - **Rövid Okostelefon Addikció Kérdőív** (Csibi Sándor) / 554
- .

Bevezető

A pszichológiai kutatás és a gyakorlati, klinikai, terápiás munka során egyaránt alkalmazunk kérdőíves módszereket. A pszichológia sajátja, hogy a mérni kívánt jelenség vagy konstruktum gyakran közvetlenül nem megragadható, azonban következtethetünk rá a viselkedéses megfigyelésekből vagy a személy kérdőívek segítségével nyújtott önbeszámolójából. Mindezt azok az empirikus kutatások és pszichometriai elemzések teszik lehetővé, amelyek alátámasztják, hogy az adott kérdőív a kérdéses pszichológiai jelenség vagy konstruktum megbízható és érvényes mérőeszköze lehet. A megbízhatóságról és az érvényességről alkotott benyomásunk ráadásul változhat attól függően, hogy kikkel, mikor, milyen helyzetben és milyen célból használjuk az adott pszichológiai mérőeszközt. Ebből következően a kérdőívek vagy skálák fejlesztése, adaptálása, pszichometriai vizsgálata, az eredmények dokumentálása és eljuttatása a kérdőívet használókhoz folyamatos kihívást jelent a kutatóknak. Ezen a téren a hazai kutatók is intenzíven dolgoznak, fejlesztenek és adaptálnak új mérőmódszereket, ezek azonban nehezen jutnak el a felhasználókhoz. Ugyanakkor a gyakorló szakemberek is joggal várják el, hogy a munkájuk támogatásához a skálák fejlesztésével foglalkozók megfelelő eszközökkel járuljanak hozzá, illetve a rendelkezésre álló eszközök szorosan kövessék a pszichológiai gondolkodás fejlődését. A gyors fejlődés különösen igaz a klinikai és egészségpszichológia, valamint az addiktológia területére. Egyrészt ezt a rohamos gyarapodást próbáltuk megragadni ebben a gyűjteményben, másrészt biztosítani kívántuk, hogy a különböző eszközök és az ezek használatával, valamint a pszichometriai jellemzővel kapcsolatos tapasztalatok egy helyen, könnyen áttekinthető és szisztematikusan feldolgozott formában elérhetők legyenek.

Jelen kötet – 71 szerző közreműködése révén – összesen 112 olyan pszichometriai skálát mutat be, amelyet a személyiségpszichológia, a klinikai és egészségpszichológia, vagy éppen az addiktológia területén dolgozó kutató vagy gyakorló szakemberek, doktoranduszok, egyetemi hallgatók egyaránt használhatnak. A bemutatásra kerülő skálák túlnyomó többsége külföldi műhelyekben fejlesztett és nemzetközi szinten széles körben használt mérőeszköz, amelyek keresztülmentek az adaptáció szigorú folyamatán, és aminek eredmé-

nyeképpen ezek jelen tudásunk szerint megbízhatónak és érvényesnek fogadhatók el. Emellett az itt bemutatásra kerülő skálák között vannak olyanok is, amelyeket hazai kutatók fejlesztettek ki, de idővel nemzetközileg is elfogadott és használt mérőeszközzé váltak.

A kötet elkészítésével nem csupán a skálák egyszerű közlése volt a célunk. Arra törekedtünk, hogy a skálák elméleti hátterét, pszichometriai jellemzőit és alkalmazásuk specifikumait szisztematikus módon tárjuk az olvasók elé, komplex módon segítve ezzel ezek megismerését és használatát. A könnyebb áttekinthetőség érdekében a skálák ismertetői egységes struktúrát követnek:

A *kérdőív elméleti háttere* rész bemutatja a kérdőív által mért konstruktumhoz kapcsolódó főbb fogalmakat, a kérdőív kidolgozását megalapozó elméleti megközelítéseket, illetve az adott kutatási területen tapasztalt mérési lehetőségek esetleges hiányosságait is, amelyek szükségessé tehetnék a mérőeszköz kifejlesztését.

A *Célkitűzés* rész definiálja a kérdőív alkalmazásának célját, valamint az általa mérhető pszichológiai konstruktumokat, tüneteket vagy jellemzőket.

A *kérdőív bemutatása* rész tartalmazza a mérőeszközzel kapcsolatos legfontosabb gyakorlati tudnivalókat, így információt nyújt többek között az eredeti kérdőív kidolgozásának folyamatáról, a magyar változat elkészítésének módjáról, a tételek által lefedett legfőbb területekről, a pontozásról és a kiszámított pontszámok jelentéséről, valamint a kérdőív felhasználási feltételeiről.

A *Pszichometriai jellemzők* rész során kerülnek összefoglalásra az adott mérőeszköz használatával született kurrens nemzetközi és hazai pszichometriai eredmények.

A *További információk* részben bemutatásra kerülnek a kérdőív esetleges alternatív verziói (pl. rövidített változatok), a kérdőívvel végzett hazai vizsgálatok, illetve a mérőeszköz használatával felmerült esetleges kritikák is.

A kötetünkben bemutatott mérőeszközök túlnyomó többsége szabadon felhasználható. Ezek alkalmazása sokrétű lehet. Magától értetődő a kutatásokban való felhasználásuk a szakdolgozatoktól kezdődően akár a nemzetközi publikációkig bezárólag. Ugyanakkor ezek

a kérdőívek a gyakorlati és terápiás munka során is jól alkalmazhatók az adott fogalom vagy téma bevezetésekor, visszajelzésként, az önismeret, önreflexió növelése, vagy éppen a változások detektálása érdekében. Az itt bemutatott kérdőívek ugyanakkor nem alkalmasak diagnózis felállítására, és a gyakorlati és klinikai munka során történő alkalmazásuk is komoly körültekintést igényel a szükséges szakmai és etikai elvek betartásával.

Mindezeken túl, az olvasó a kötetet kézbe véve képet kaphat a hazai kérdőíves pszichológiai kutatások sok-

színűségéről és magas színvonaláról is. Jelen kötetünk egy pillanatképet mutat be, és csak reménykedhetünk, hogy még számos hasonló gyűjteményes kötet követi majd.

Budapest, 2021. március 28.

*Horváth Zsolt
Urbán Róbert
Kököneyi Gyöngyi
Demetrovics Zsolt*